NA DEL GOBERNADOR
DO DE ILLINOIS

Patricia Blagojevich's



www.illinois.gov/firstlady

MANTENGA SEGURO A LOS NIÑOS QUE TIENEN ALERGIAS DE ALIMENTOS

Lo que necesita saber sobre alergias de alimentos:

- Las alergias de alimentos pueden matar
- Millones de personas tienen alergias de alimentos
- Las alergias de alimentos han estado aumentado en niños
- Pequeñas cantidades de alérgenos o agentes causantes de alergias pueden ser mortal
- No hay cura para las alergias de alimentos
- Alejarse de los alérgenos es la única manera de evitar reacciones
- En caso que tenga una reacción severa, póngase una inyección de epinefrina y **llame al 911**.

Cómo darse cuenta de una reacción a alergias:

- Los síntomas pueden ser de ronchas en la piel a falta de aire y muerte
- Los síntomas pueden aparecer en segundos u horas
- En caso que tenga una reacción severa, póngase una inyección de epinefrina y **llame al 911**.

Las alergias de alimentos más comunes son:

- Cacahuetes o maní
- Productos lácteos
- Soja
- Trigo
- Pescado y mariscos
- Huevos
- Nueces, anacardos o castañas de cajú o nuez de la india

Para los padres

Cómo mantener seguro a los niños con alergias de alimentos

Escriba un plan de acción

- Anote los alimentos que su niño no puede comer y seleccione golosinas seguras
- Anote los pasos a dar en caso de una reacción
- Anote los contactos en casos de emergencia
- Revise su plan con la enfermera de la escuela, administradores, maestros y personal del comedor o cafetería
- Infórmele a su familia, guardería, entrenadores y otros padres sobre su plan
- Conteste preguntas y ofrezca recursos
- En caso que tenga una reacción severa, que se ponga una inyección de epinefrina y **llame al 911**.

Cuando deja los niños al cuidado de otros

- Revise el Plan de Acción
- Enséñele a su niño que debe avisar a un adulto inmediatamente si se siente enfermo después de comer
- Asegúrese que la persona encargada de su cuidado sepa como comunicarse con usted
- En caso que tenga una reacción severa, que se ponga una inyección de epinefrina y **llame al 911**.

Mantenga a los niños seguros

- Enseñe a sus niños sobre sus alérgenos específicos y preguntar antes de comer – "¿Es esto seguro para mí?"
- Busque apoyo de los familiares o miembros de la comunidad
- Afíliese a grupos de apoyo
- Evite que los niños intercambien sus comidas y golosinas
- Guarde las comidas en áreas para comer
- Lávese las manos y áreas de comer después de las comidas
- Limite las artesanías que usan alimentos
- Actúe rápidamente si un niño le dice que se siente mal después de comer



Considere ponerle a su niño un brazalete sobre alerta médica.

Sirva comidas sin ingredientes que causan alergias

- Mantenga las comidas simples – alérgenos generalmente se esconden en sopas y comidas horneadas en casa
- Siempre lea los ingredientes en las etiquetas – los ingredientes en la comida pueden cambiar
- Pare la contaminación – prepare comidas con las manos limpias, espacio de trabajo, utensilios, ollas y platos limpios

Cuando coma fuera del hogar

- Llame anticipadamente al restaurante para saber si cumplen con sus necesidades
- Lleve con usted sus medicinas para alergias
- Infórmele al mesero y al cocinero sobre la alergia al alimento
- Pregunte sobre los ingredientes y preparación de la comida
- Cuídese de comidas fritas – el aceite puede contener alérgenos de otras comidas
- Pida comida fresca si tiene dudas

Para maestros y educadores

Cómo mantener seguros a los niños con alergias de alimentos

Háblele a los padres

- Escuche cuidadosamente
- Aprenda cómo prevenir reacciones alérgicas de alimentos
- Sepa los síntomas de las reacciones alérgicas
- Revise los pasos a tomar en caso de una reacción alérgica
- Sepa la información de contacto de los padres para casos de emergencia
- En caso que tenga una reacción severa, que se ponga una inyección de epinefrina y **llame al 911**.

Para trabajadores de la industria de alimentos

Cómo mantener seguros a los niños con alergias de alimentos

Tome el pedido de los clientes con seriedad

- Escuche cuidadosamente
- Infórmele al cocinero sobre la alergia al alimento
- Informe a los clientes cómo usted puede satisfacer sus necesidades

Revise los alérgenos todo el tiempo

- Revise recetas y etiquetas de comida – los ingredientes en los alimentos pueden cambiar
- Esté alerta sobre los alérgenos escondidos en comidas como salsas, sopas, aderezos y aceites

Pare la contaminación

- Mantenga las órdenes libres de alérgenos desde el inicio hasta el final
- Empiece con todo limpio – manos limpias, guantes, espacio de trabajo, utensilios, ollas y platos
- Verifique las órdenes dos veces antes de servirlas – sirva solamente si no tienen alérgenos

Pare una reacción, salve una vida

- **Llame al 911** si hay un cliente enfermo
- Informe a la administración sobre la situación
- Quédese con el cliente hasta que llegue la ayuda



Printed by Authority of the State of Illinois
IOCI 0094-09 10M 8/08